

2016年 6月 プログラム “街かどデイハウス” ひまわり粟生”

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			編み物 am.布ぞうり pm.卓球 魚の洋風味噌煮込み きゅうりの和え物	健康マージャン ハンバーグ定食	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 鯖の煮つけ 青菜の炒め物	休
5	6	7	8	9	10	11
休	健康マージャン 肉じゃが 豆腐サラダ	休	編み物 鶏野菜ロール じゃがいももち	健康マージャン 六宝菜 ポテトサラダ	麻雀教室 p.m.カラオケ 焼き魚 高野豆腐の含め煮	休
12	13	14	15	16	17	18
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮魚 茄子の梅味噌和え	休	編み物 am.布ぞうり ゆっくりんぐ体操 pm.卓球 青椒肉絲 玉葱とニラのチジミ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉団子のおんかけ ピーマンのおかか和え	麻雀教室 天ぷら 白和え	休
19	20	21	22	23	24	25
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 *お誕生会 焼き魚 茶碗蒸し 青菜ごま和え	休	編み物 ハンバーグ定食 野菜の付け合わせ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 p.m.古文を読む すき焼き風煮物 きのこのおひたし	麻雀教室 p.m.カラオケ 魚の葱ソースかけ 青菜のおひたし	休
26	27	28	29	30		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ハヤシライス サラダ	休	編み物 絵手紙 ささみの照り焼き 根菜サラダ	健康マージャン p.m.古文を読む 鱈のムニエル コールスローサラダ		

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”TEL072-729-7553